



(Meals in Ramadan)

- ~Meals សំរាប់មូស្លីមក្នុងខែ Ramadan មាន 2 ប្រភេទគឺ អាហារ Suhoor និងអាហារ Iftar
- ~Meals Iftar ជានិច្ចកាលត្រូវបានគេបរិភោគជាគ្រួសារ សហគមន៍ នៅតាម Masjid ផ្ទះ និងនៅទីសាធារណះផ្សេងៗ ។
- ~Meals Suhoor គឺជាអាហារមួយមានលក្ខណះមិនសូវច្រើនដូចនឹងអាហារ Iftar ហើយ ត្រូវបរិភោគមុនសេតារណ៍ ឬ 5 នាទីមុនពេលការស្រែកហៅនៃសឡាត Fajr ។
- ~Meals Suhoor ជាអាហារមួយចាំបាច់ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ដល់ រាងកាយរបស់យើង ពេញមួយថ្ងៃកំឡុងពេលបួស ។
- ~Meals មួយចំនួនគេប្រើសំរាប់តែបរិភោគ និងផ្តល់ឲ្យគ្នា ទៅវិញទៅមកសំរាប់តែ Ramadan ប៉ុណ្ណោះ (សំរាប់ប្រទេសមួយចំនួន) ។ Caption
- ~Meals ទាំងនោះផ្ទុកទៅដោយ complex carbohydrates យ៉ាងច្រើន និងផ្តល់ថាមពល បានយូរ ។
- ~Meals ទាំងនោះមានជាតិខ្លាញ់ និងស្ករទាប
- ~Meals ដែលលាយជាមួយទឹក និងមិនប្រើពេលចំអិនយូរ ដូចជាស៊ុបត្រួវបានគេចូលចិត្ត ធ្វើជាអាហារ Iftar
- ~Meals ដែលប្រើគ្រឿងផ្សំច្រើនដូចជា ការី (curries) ត្រូវបានគេមិនចូលចិត្ត និង ដៀសវាងព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ ដល់ជនដែលបួសពិសេសពេលថ្លៃក្ដៅខ្លាំង ។

~Meals ក្នុងខែ Ramadan មានការប្រើប្រាស់ជាងខែ ផ្សេងៗទៀតទោះបីមានការតម អាហារនៅពេលថ្លៃយ៉ាងណាក៏ដោយដូចជានៅក្នុងប្រទេស Egypt ការប្រើប្រាស់ អាហារមានការកើនឡើង 50% សំរាប់ខែ Ramadan ។

~Meals Iftar នៅសម័យរ៉ស៊ូលុលឡោះមានដូចជា៖

»ផ្លែល្មើ (ផ្ទុកទៅដោយសារជាតិសរសៃ ស្ករ និង slow carbohydrates)

»ទឹកដោះសត្វអូដ្ឋ

~Meals Iftar មានអាហាវផ្លែឈើ គ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេង១ សាច់សត្វ ភេស្ជះ និងទឹកដោះ ឬអាហារធ្វើពីទឹកដោះជាដើម

~Meals Suhoor មានអាហារសំបូរទៅដោយ Protein ស៊ុត សាច់ និងទឹកដោះ ឬអាហារ ធ្វើព្តីទឹកដោះជាដើម ។អាហារទាំងនេះប្រើដើម្បីផ្តល់ថាមពលកំឡុងពេលបួស ។ ស្រូវ សាឡី oats ដែលសំបូរសារជាតិសរសៃ និងរំលាយយឺតត្រូវបានគេចូលចិត្តបរិភោគ ។

•អាហារប្រពៃណីបណ្តាប្រទេសអ៊ីស្លាមនៃខែ Ramadan

~Meals Iftar

- * Mahshi (Egypt) rice stuffed into eggplant, peppers, tomatoes and zucchini
- * Biryani (India) a mixed rice dish made with spices, egg, meat and vegetables
- * Tabbouleh (Levant) salad made of soaked bulgur, parsely, mint and tomatoes
- * Harira (Morocco) a rich brown soup made of lentils, chickpeas, rice and meat stock

- * Maqluba (Palestine) meat, rice, and fried vegetables placed in a pot, which is then flipped upside down
- * Mansaf (Jordan) lamb cooked in yogurt, served over rice and garnished with almonds and pine nuts
- * Cambodia បង្អែម ផ្លែឈើ និងភេស្តុះ
- ~Meals Suhoor
- * Egg Brik (Tunisia) whole egg in a triangular pastry pocket with chopped onion, tuna, harissa and parsley
- * Ful Ramadaan (Egypt) a variation on Egypt's national dish ful or ful medames, a traditional bean stew made from cooked fava beans with olive oil, lemon juice and garlic
- * Aloo ki Bhujia (Pakistan) made with spiced potatoes and eaten for suhoor during Ramadan
- * Cambodia បាយ និងម្ហូបផ្សេងៗ
- ~Meals Eid D
- * Ma'amou (Levant) shortbread pastries filled with dates, pistachios or walnuts
- * Laasida (Morocco) buttered couscous served for breakfast
- * Seviyan (India) –vermicelli noodles made with milk and sugar and flavoured with cardamom
- * Kuih (Malaysia) colourful bite-sized cakes made with butter, wheat, eggs and sugar
- * Kahk (Egypt) cookies filled with honey, walnuts and pistachios
- * Cambodia សម្លការី នំប៉ុង ផ្លែឈើ និងភេស្ជះ

•ផ្សេងៗ

~អាហារដែលអីស្លាមណែនាំដើម្បីបរិភោគជាមួយផ្លែល្មើ ដែលជាផ្នែកមួយនៃស៊ុណ្ណះ មានដូចខាងក្រោម៖

»ត្រសក់ ជាមួយផ្លែល្មើ »ផ្លែឪឡឹក ជាមួយផ្លែល្មើ »បំរ (زُبْدًا) ជាមួយផ្លែល្មើ »ត្រូវសំអាតដង្កូវមុ<mark>ននឹង</mark>បរិភោគផ្លែល្មើ

'Abd Allah b. Ja'far said:

The Prophet (used to eat cucumber with fresh dates (Sunan Abi Dawud 3835)

Narrated Aisha, Ummul Mu'minin:

The Messenger of Allah (used to eat melon with fresh dates, and he used to say: The heat of the one is broken by the coolness of the other, and the coolness of the one by the heat of the other.

(Sunan Abi Dawud 3836)

Narrated Abdullah ibn Busr ibn Atiyyah ibn Busr:

The Messenger of Allah (came to visit us and we offered him butter and dates, for he liked butter and dates.

(Sunan Abi Dawud 3837)

Narrated Anas ibn Malik:

When the Prophet () was brought some old dates, he began to examine them and remove the worms from them.

(Sunan Abi Dawud 3832)